Risikofaktoren

- Lebensalter über 60
- familiäre Thromboseneigung
- Bluthochdruck, Diabetes mellitus, herzerkrankungen
- Gefäßwandveränderungen (z. B. Krampfadern)
- ungesunder Lebensstil (Bewegungsmangel, Rauchen, Alkoholkonsum)
- Übergewicht
- Flüssigkeitsmangel durch nicht ausreichendes Trinken
- Inaktivität (z. B. Bettlägerigkeit, langes Sitzen)

Vorbeugung

- ausgewogene Ernährung
- Verzicht auf Rauchen und Alkoholkonsum
- Reduzierung von Übergewicht
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mind. 1,5 Litern tgl. (sofern vom Arzt nichts anderes gesagt wird)
- viel Bewegung
- Vermeidung von langem Sitzen oder Stehen
- Tragen von Kompressionsstrümpfen

Kontakt

0173 - 479 62 31

Moorblick 43
25746 Heide

kontakt@pflegeberatung-klinckhamer.de

www.pflegeberatung-klinckhamer.de

Pflegeberatung
Katja Klinckhamer

Informationsbröschüre

Thromboseprophylaxe

Thrombose

- Eine Thrombose liegt vor, wenn sich innerhalb eines Blutgefäßes ein Blutgerinnsel bildet. Die Verklumpung kann die Blutbahn teilweise oder vollständig verschließen. Zudem bildet sich ggf. an der Gefäßwand eine Entzündung. Am häufigsten sind die tiefen Bein- und Beckenvenen von Thrombosen betroffen.

- Lebensgefährliche Komplikationen können auftreten, wenn sich ein Thrombus löst, durch die Blutbahn in die Lunge, in das Hirn oder in das Herz wandert und sich dort erneut festsetzt. Ein Thrombus verhindert häufig eine ausreichende Durchblutung des Gewebes, das hinter der Verschlussstelle liegt. Ein Thrombus, der in der Lunge ein Gefäß verschließt, kann eine Lungenembolie auslösen. Ein Verschluss im Gehirn kann einen Schlaganfall bewirken, während ein Blutgerinnsel in den Herzkranzgefäßen zu einem Herzinfarkt führen kann.

- Bewegungsübungen sind ein effektives Mittel, um eine Thrombose zu verhindern. Insbesondere bettlägerige Senioren können das Risiko mit einem konsequenten täglichen Training reduzieren.

Grundsätze

- Eine Mobilisierung aus dem Bett in den Stand ist stets die beste Option, um das Thromboserisiko zu senken. Bewegungsübungen im Bett sollten nur als "Notlösung" betrachtet werden.
- Bewegungsübungen machen nur dann Sinn, wenn sie diszipliniert durchgeführt werden; also regelmäßig und im vom Physiotherapeuten vorgegebenen Umfang.

Indikation/ Kontraindikation

Indikation:

- Der Betroffene ist länger als 24 Stunden immobil.
- Der Betroffene verfügt über die notwendigen physischen Ressourcen, um die Bewegungsübungen durchzuführen.

Kontraindikation:

- Der Bewohner ist in der Lage, sich außerhalb des Bettes zu bewegen. In diesem Fall ist das Gehen ein deutlich effektiverer Schutz und sollte bevorzugt durchgeführt werden.

Besteht bereits Verdacht, dass bereits eine Thrombose vorliegt, wäre es ein Notfall. Zusätzliche Bewegungsübungen könnten den Thrombus lösen und eine Embolie auslösen.

Ursachen

- Störung der Blutgerinnung
- geschädigte Blutgefäßwand
- der Blutfluss ist zu langsam

Wie wird eine Thrombose erkannt?

Thrombosen können sich in allen Blutgefäßen des Körpers bilden. Am häufigsten treten sie jedoch in den Venen der Beine und des Beckens auf. Folgende Anzeichen können auf eine Thrombose hindeuten:

- Spannungs- und Schweregefühl im Bein
- Anschwellen des Knöchels, des Unterschenkels oder des gesamten Beines
- ein starkes Wärmegefühl in nur einem der Beine
- eine rötliche oder bläuliche Verfärbung der Haut
- ziehende oder stechende Schmerzen
- Fieber